町の情報紙　　活力と潤いにみちた陶磁と緑のまち・波佐見

HASAMI Public relations magazine

No.586
12
December 2011

HASAMI CONTENTS

さあ広げよう！文化の輪…2
平成２３年町民表彰式……3
役場から……………………4
みんなのひろば……………8
スポーツ……………………10
健康一口メモ………………11
暮らしと情報………………12
社協だより…………………14
波高だより…………………16
窓……………………………17
暮らしのカレンダー・えんちのごはん…18

～文化発表会～

11月２日、波佐見中学校で文化発表会が開催され、合唱コンクールや創作ダンス、吹奏楽演奏、生徒会による劇や今夏の平成遣欧少年使節の発表にあわせ、天正遣欧少年使節の劇（写真）などが行われました。

さぁ広げよう！ 文化の輪

～文化協会紹介～

このコーナーでは毎月、町文化協会加盟団体（クラブ）を2団体ずつ紹介しています。
興味ある団体がございましたら、問い合わせ先へご連絡ください。

皿山人形浄瑠璃保存会

長崎県無形民俗文化財に指定されている「皿山人形浄瑠璃保存会」をご紹介します。

●活動日時・場所（定期公演）

1月1日	初舞	皿山人形会館
4月初旬	島原公演	島原城復興会館
6月初旬	小屋入り	
7月末	人形陰干し	皿山人形会館
8月21日	皿山夏越祭	皿山人形会館
9月	皿山敬老会	皿山人形会館
12月初旬	器替まつり	皿山人形会館

●活動内容

小屋入りから、毎週水曜日20時から皿山人形会館で練習しています。太夫は、土曜日または日曜日に佐賀県唐津市まで練習に出向いています。

県内外で公演を行っております。太夫の育成は出来ていますが、三味線弾きの教育や会員が不足しています。新しい題目を行うとなると新しい人形の補充や人形のメンテナンスに費用を要しています。

●問い合わせ先

会長　福田　学さん　まで

野々川浮立保存会

伝統ある芸能を見て楽しみ、演じて楽しむ浮立。幼児から大人まで活動している町無形民俗文化財「野々川浮立保存会」をご紹介します。

●活動日時・場所

毎年7月23日頃　小屋入り
7月25日から8月11日
20時から21時45分まで
野々川郷コミュニティーセンター

●活動内容

毎年8月16日の夏祭り奉納浮立に向けて、小屋入りからお盆前までの約2週間、練習をしています。

演舞は、笛・鉦・太鼓に合わせ式参番に始まり、現在11曲を披露しています。

最近では、町内外の郷土子供芸能大会や大会行事のアトラクションにも出演しており、特に虎舞の浮立は、全国的にも珍しく定評があります。

●問い合わせ先

保持者代表　石添　秀正さん　まで

平成23年 町民表彰式

まちの発展に大きく貢献

各種功労8人の全国・県民表彰も披露

平成23年の町民表彰式が11月23日（勤労感謝の日）、総合文化会館で開催され、多年にわたり社会福祉活動に貢献された村川昭次さんに表彰状が、古陶磁くらわんか約600点を寄付された藤田雅敏さんに感謝状が贈られました。

また、各種功労で全国・県民表彰を受けられた8人の表彰披露も行われました。

町民表彰受賞者

※敬称略・順不同

▼社会福祉功労

村川　昭次（川　内）

長きにわたり、波佐見町社会福祉協議会理事や心配ごと相談員などの要職を歴任され、社会福祉行政の振興発展に大きく貢献されました。

▼感謝状

藤田　雅敏（大阪府）

長きにわたり、私財を投じて収集された600点を超える古陶磁くらわんかを寄付され、波佐見焼の歴史を伝える貴重な資料として文化財保護行政の発展に大きく貢献されました。

表彰披露

※敬称略・順不同

○瑞宝単光章「消防功労」
今井　昭夫（湯無田）

○瑞宝単光章「危険業務従事者功労」
藤田　育秀（湯無田）

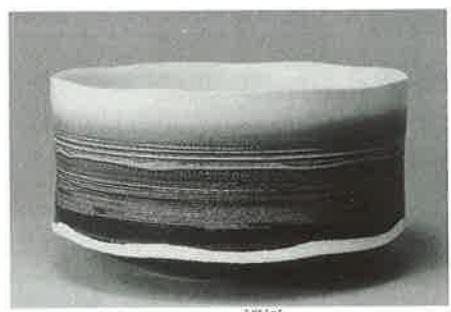
○日本特用林産振興会功労
髙月　篤（川　内）

○日本伝統工芸士会功労
岩永　福次（志　折）

○日本美術展覧会入選
石添　秀正（野々川）

○日本美術展覧会入選
松尾　道代（皿　山）

○県民表彰（産業・農林）
山口　貴司（湯無田）
福田　和正（湯無田）

日展入選者作品

※敬称略・順不同

▲石添秀正「翠映とき」

▲松尾道代「明日香風」

▲山口貴司「萌兆」

くらわんか藤田コレクション展開催

このたび、大阪府交野市にお住まいの藤田雅敏さんから、江戸時代の波佐見焼を中心とする古陶磁約600点を本町へ寄贈していただきました。

寄贈を記念して、藤田さんが長年収集された古陶磁コレクションの全貌を多くの方々にお伝えすることを目的に特別展示会を開催します。

■名　　称　寄贈記念「くらわんか藤田コレクション展」
■主　　催　波佐見町・波佐見町教育委員会
■開催期間　平成23年11月23日（水）～平成24年５月31日（木）
■展示会場　波佐見町陶芸の館２階　（開館時間　午前９時～午後５時　休館日：元旦のみ）
波佐見町井石郷2255番地２　☎85－2214
■展示構成　江戸時代の波佐見焼をはじめとする庶民向け器　約300点
■問い合わせ先　波佐見町教育委員会文化財保護係　☎85－7355

▲寄贈された藤田雅敏さん（中央）

「就学指定校の変更」及び「区域外就学」について

＜就学指定校の変更＞

本町にお住まいの児童・生徒は、住民登録をしている住所に基づき、就学する学校を教育委員会が指定していますが、特別な事情がある場合は、保護者の申請により通（就）学校の変更が認められる場合があります。ただし、通学途上の安全については保護者が責任を負うことが条件となります。

区　　分	許可の理由	許可期間	添付書類
地理的理由	指定校よりも隣接の小学校の方が通学距離において近い場合	申し立ての期間	通学路に係る周辺地図等
家庭的理由	放課後、家庭に保護監督するものがいない児童・生徒を変更希望の校区内の祖父母の家あるいは親戚等に預ける場合	申し立ての期間	民生委員等の意見書
その他理由	その他児童・生徒の具体的状況に応じて教育委員会が相当と認める場合	教育委員会が適当と認める期間	

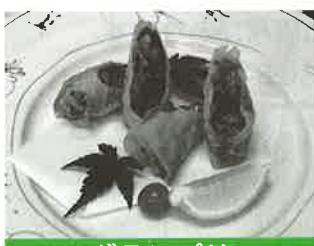
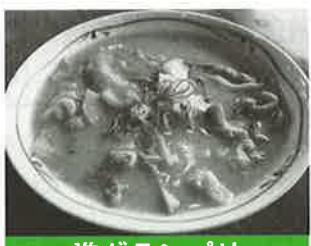
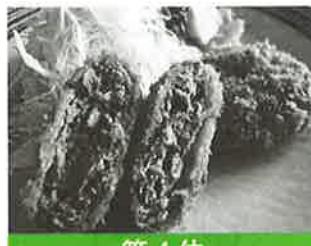
＜区域外就学＞

特別な事情により本町以外の市町村から、波佐見町立小中学校への通（就）学を希望される方は、保護者の申請により、区域外就学が認められる場合があります。この場合の特別な事情は、「就学指定校の変更」に準じて許可します。

ただし、通学途上の安全については保護者が責任を負うことが条件となります。

《問い合わせ先》　町教育委員会事務局　教育総務係　☎85－2034

はさみ絶品グルメグランプリ

旅と食のキャンペーン「来てみんね！長崎　食ＫＩＮＧ王国」が県下一斉に開催されています。
西海・佐世保エリア（西海市・佐世保市・東彼杵町・波佐見町・川棚町・佐々町）では「西海・佐世保食の王国“Ｓ級グルメを食べつくせ！”」と題し、各市町で様々なイベントが開催されています。
波佐見町では、町内の飲食店を対象に、ライフスタイルの変化に合わせて進化してきた波佐見焼の器（食器）を使い、地元の食材をふんだんに使った波佐見の新たな「ご当地グルメ」の発掘として、「はさみ絶品グルメグランプリ」の決勝を11月６日「はさみ炎まつり」の中で開催しました。
審査は、ハウステンボスＪＲ全日空ホテルの料理長や一般の来場者などの投票で行い、「季泉」（協和郷）の『波佐見地鶏の味噌春巻』が見事グランプリに輝きました。
グランプリのほか決勝に残った４品の新作料理について、披露フェアが平成24年１月５日～１月31日に各店舗で開催されます。
波佐見焼に彩られた「絶品グルメ」をオシャレな器とともにぜひご賞味ください！

■問い合わせ先　役場商工企画課商工観光係　☎85－2111（内線225）

グランプリ
『波佐見地鶏の味噌春巻』
季泉

準グランプリ
『ほっこり　はさみ豊豆汁』
陶農レストラン清旬の郷

第３位
『はさみ山華焼』
本場韓国料理おんや

第４位
『絶品はさみネギ味噌メンチカツ』
陶農レストラン清旬の郷

道路改良工事（万年橋架け替え）のお知らせ

一般県道平瀬佐世保線において、万年橋の架け替え工事が始まりました。
町民の皆様には、工事に伴いご不便、ご迷惑をおかけしますが、通行止期間中は迂回路をご利用くださいますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。但し、歩行者・自転車は通行可能です。

●工　事　名　一般県道平瀬佐世保線道路改良工事
●通行止期間　平成24年１月10日（予定）～平成25年３月末（予定）
●工事規制　全面通行止（但し、歩行者・自転車は通行可）
●問い合わせ先　長崎県県北振興局道路建設第１課　☎23－5082

平成24年 経済センサス－活動調査

平成24年2月1日（水）実施

経済センサス－活動調査は、暮らしや地域などをより良くするために、あなたのお店、あなたの会社についてについてお伺いする大切な調査です。正確な統計をつくるために、調査への回答をよろしくお願いします。

◆調査結果は、各種行政施策をはじめ、地域の産業振興や商店街の活性化などの地域行政のための基礎資料として利活用されます。
◆支社等のない事業所等には、調査員が直接伺い、調査票を配布します。
◆支社等を有する企業等には、国、県及び町が、民間事業者を通じて本社等に調査票を郵送し、インターネット又は郵送で回答していただきます。
◆調査の趣旨・必要性をご理解いただき、調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

「経済の国勢調査」です。全国すべての企業・すべての事業所が対象です。
●この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、調査票に記入して提出する義務があります。
●提出された内容は統計作成の目的以外（税の資料など）には、絶対に使用しません。

調査票は、調査員が平成24年1月末日までにお届けしますので、2月1日以降に提出をお願いします。

●問い合わせ先　役場商工企画課商工観光係　☎85－2111（内線226）

平成22年国勢調査人口等基本集計結果の公表について【確定値】

平成22年10月1日現在で実施された、平成22年国勢調査人口等基本集計結果が10月26日総務省から公表されました。その中から、本町にかかる集計結果を取りまとめたのでお知らせします。

波佐見町集計結果

調査年	人口総数	男	女	世帯数	0～14歳	構成比	15～64歳	構成比	65歳以上	構成比
平成22年	15,227	7,124	8,103	4,780	2,146	14.1	9,191	60.4	3,887	25.5
平成17年	15,367	7,193	8,174	4,502	2,360	15.4	9,406	61.2	3,601	23.4
差	△140	△69	△71	278	△214	△1.3	△215	△0.8	286	2.1

●本町の平成22年10月1日現在の人口は、15，227人。前回調査の平成17年と比較して140人（増減率：△0．9%）減少しました。増減率では、県内で5番目に低い水準となりました。
●本町の65歳以上人口（老年人口）の割合は、長崎県平均の26.0%を0.5%下回り、25.5%となりました。老年人口割合を県内市町別に比較すると、本町は割合の高い方から14番目。
●本町の15歳未満人口（年少人口）の割合は、長崎県平均の13.6%を0.5%上回り、14.1%となりました。年少人口割合を県内市町別に比較すると、本町は割合の高い方から8番目。
●本町の平成22年10月1日現在の総世帯数は4,780世帯。前回調査の平成17年と比較して278世帯（増減率：6.2%）増加しました。世帯を県内市町別に比較すると、本町は多い方から19番目。増減率では、県内2番目に高い水準となりました。

●問い合わせ先　役場商工企画課商工観光係　☎85－2111（内線226）

節電の取組みについて（お願い）

暖房で電力需要が伸びる冬のシーズンに入りました。今冬の電力需給はきわめて厳しい見通しとなっており、今冬においても夏に引き続き生活に支障のない範囲で、節電のご協力をお願いします。（節電目標：12月26日から２月３日まで５％以上）

節電のまめ知識（家電などの上手な使い方）

エアコン

・設定温度を低めに。（20℃ を目安に）
・フィルターは月に１、２回掃除を。
・室外機の吹出口の近くに物を置かない。
・厚手で床まで届く長いカーテンや断熱フィルム等で、窓からの冷気を遮断。
・タイマーを活用し、運転時間を減らす。
・外出や就寝する10分前には消す。

＊夏に大活躍の扇風機は、冬にも大活躍。暖まって天井付近に集まった暖かい空気を循環させ、部屋の温度差を少なくする効果があります。

冷蔵庫

・設定温度を中～弱に。
・扉の開閉を少なく。
・開閉時間を短くするため整理整頓を。
・庫内での物の定位置を決めておく。
・熱いものは十分冷ましてから入れる。
・プラスティックトレーなどを利用し、出し入れをスムーズに。
・壁から５cm 程度間隔を空けて置く。
（間隔を空けなくてもよいタイプもあります）

こたつ

・上掛けと敷布団を併用して保温効果を上げる。
（設定温度は低めに）
・暖まったらスイッチをこまめに切る。
・衣類を多めに着て、設定温度を低めに。

電気カーペット

・分割機能を活用、人が居る所だけスイッチＯＮ。
・断熱マットを敷いて放熱を防ぐ。
・衣類を多めに着て、設定温度を低めに。

照明器具

・ＬＥＤは点灯の繰り返しにも強いので、オンオフが多いトイレ・洗面所・浴室に使用。
・長時間使用する照明もＬＥＤへ。
・照明器具の汚れやホコリを取る。（明るさアップ）
・廊下、階段など誰もいない箇所の照明は消す。

テレビ

・消す時は主電源を。
・見てない時はこまめに消す。
・テレビ画面の明るさを調整。
・音量を抑える。
・画面のほこりをこまめに取る。（明るさキープ）
・タイマー機能を活用。（点けっぱなし防止）

タイマーの活用

・炊飯は早朝、洗濯は早朝や夜間にタイマーを活用して済ませる。

待機電力

待機電力の多い主な家電製品

・デスクトップＰＣ	2.4W	・液晶テレビ	0.4W
・パソコン周辺機器	4.6～6.6W	・テレビゲーム	2.4W
・ＨＤＤレコーダー	3.4W		
・冷暖エアコン	2.4W		

出典：（財）省エネルギーセンター

家庭で消費する電力のうち、年間６％が待機時消費電力です。
待機時消費電力は、見逃せない省エネの大敵です。
長く使わない機器はプラグを抜くか、スイッチ付きタップを利用して待機電力をカットしましょう。

その他

夜寝るまでは１部屋で家族団らん。

・温湿度計を置き、常にチェック。（暖めすぎ防止）
・部屋の出入口に暖簾を付ける。（暖気の流出防止）
・温水洗浄便座の温度は低めに。（フタも閉める）
・電気ストーブやセラミックヒーターは消費電力が大きく、効率が悪いため広い部屋には不向き。
使い方を工夫しよう。
・掃除の前には部屋の片付けを。（掃除機の使用時間短縮）
簡単な掃除は、ほうきや雑巾がけで。

補足：詳しくは各機器の取扱説明書をご覧ください。

●問い合わせ先：役場住民福祉課環境衛生係
☎85ー2111（内線113）

南っ子ふるさと祭り

11月13日、『南っ子ふるさと祭り』が南小学校で開催されました。

１年生から６年生まで、各学年で学習・体験したことを様々なかたちで発表していました。

緊張しながらも一生懸命発表する児童たちの姿に、保護者をはじめ地域の方々も見入っていました。

ＰＴＡによるソーラン節の披露や先生たちによる発表もあり、大変盛り上がった１日でした。

今年も盛況！

はさみ炎まつり

11月６日、『2011はさみ炎まつり』が、やきもの公園で開催されました。

「さいころコロコロ」で幕を開け、「赤ちゃんハイハイコンテスト」、「縄ない大会」、「早食い・早飲み競争」、東小永尾分校や波佐見東幼稚園による演舞も行われました。

正午には、「青空農家レストラン」が開店し、各地区やＪＡ婦人部などによる料理や「シシ汁」の無料配布も盛況でした。

魚つかみ取りでは、子どもたちがずぶぬれになり、格闘していました。

皿踊りや琉球国まつり太鼓の演奏もあり、もちまきでフィナーレとなりました。

▲「早食い・早飲み競争」

▲「赤ちゃんハイハイコンテスト」

▲永尾分校「よさこいソーラン」

▲東幼稚園「はさみ太鼓」

▲「青空農家レストラン」

乙長野郷10時間ソフトボール大会

様々なイベントで地区内交流

11月27日、「第12回乙長野郷10時間ソフトボール大会」が鴻ノ巣グラウンドで開催されました。

ソフトボールは、地区を東西に分け「田ん中」対「畑」の２チームで行われました。

試合の合間には、婦人会による豚汁の提供や卵のつかみどり大会や琉球国まつり太鼓の演奏、クイズ大会が行われ、地区内の交流が強く深まった１日となりました。

▲選手宣誓する福田教次さん

山脇シヨさん（川内）

100歳おめでとうございます

山脇シヨさんが、このほど100歳の誕生日を迎えられ、一瀬町長から花束が贈呈されました。

山脇さんは、現在特別養護老人ホームはさみ荘で車椅子での生活を余儀なくされていますが、食欲旺盛で、好き嫌いなくご自分で食事を摂られているとのことでした。これからもお元気で、健やかにお過ごしいただきますようお祈りいたします。

▲一瀬町長から花束を受け取る山脇さん

県民スポーツ月間

地域スポーツフォーラム

11月５日、総合文化会館を主会場に『地域スポーツフォーラム』が開催され、町内外から約200人が参加しました。

午前の部は、スポンジテニスや体操エクササイズのスポーツ体験が行われ、子どもから大人まで一緒になって、心地よい汗を流していました。

午後の部では、元千葉ロッテマリーンズ選手で現在野球解説者として活躍中の堀幸一さんによる基調講演が行われ、野球を始めた頃からプロ野球で活躍されるまでの話や、実際にバットを持っての実技指導なども行われ、大変貴重な一日となりました。

▲堀幸一さんによる講演

▲体操エクササイズ

無事故を願って制作

2012年交通安全ポスターカレンダー

波佐見ライオンズクラブと波佐見町交通安全母の会による交通安全カレンダー制作事業が今年も実施され、ポスター部門に170点、標語部門に48点の応募がありました。町内の小・中学生が交通安全への願いを込めて制作した作品の中から特に優秀な作品には金賞・銀賞・銅賞が与えられ、金賞作品はカレンダーに掲載されています。完成したカレンダーは、町内の小・中学生に配布されました。

また、今回応募があった作品については、12月22日までの「年末の交通安全県民運動」期間中、総合文化会館ロビーに展示されています。

【ポスター金賞】　山下優（波中）、梅澤知奈津（東小）、宗武士（中央小）、山下陽平（南小）
【標語金賞】　石川知佳（東小）、志方美智（中央小）

▲制作されたカレンダー

広報文芸

俳句募集

広報波佐見の俳句コーナー「広報文芸」への投稿を募集します。

◎掲載月号
１月号（１月13日発行）

◎応募資格
町内在住者（年齢不問）

◎募集テーマ
当季雑詠（題材は自由で、季語が入ったもの）
※川柳は不可

◎募集期間
12月19日（月）～12月22日（木）
８時30分～17時15分（土、日、祝日は、受付不可）

◎募集数
先着10人（一人一句まで、未発表のもの）

◎応募方法
商工企画課窓口で応募用紙に句を記入、または電話受付。（広報担当へ後日提出）
※郵送での応募は、事前に電話での申し込みが必要です。

◎その他
・「広報文芸」の掲載は、年４回です。
・募集は、掲載の前月号でお知らせします。

●応募先・問い合わせ先
役場商工企画課企画係（広報担当）
☎85－2111　内線222

町少年剣道大会

11月6日、第34回波佐見町少年剣道大会が体育センターで開催され、町内外から540人を超える小中学生剣士が参加。町内剣士では、中学生の活躍が光りました。

■大会結果

【個人戦】　※敬称略

◆小学生低学年女子の部

三　位　河野あずみ（礼心館）

◆中学生男子の部

三　位　岡　勇次（弘道館）

◆中学生女子の部

準優勝　太田　有香（弘道館）

三　位　江添　亜美（弘道館）

【団体戦】

◆中学生男子の部

三　位　波佐見弘道館A

◆中学生女子の部

三　位　波佐見弘道館A

ソフトテニス大会

10月23日、鴻ノ巣テニスコートで町民ソフトテニス大会が開催され、45人が3クラスに分かれて熱戦が繰り広げられました。

■大会結果

◆Aクラス

一ノ瀬正章・太田　康貴（こうき）ペア

◆Bクラス

松尾　真樹（まさき）・松島　秀海ペア

◆女子クラス

長島　優佳（ゆうか）・西村　胡桃（くるみ）ペア

はさみ林道マラソン

11月27日、広域林道『虚空蔵線』の過酷なハーフマラソンコース（21・097km）を走り抜く、第9回「だんじゃなかばい」はさみ林道マラソンが開催されました。

大会には、県内外からのアスリート63人が参加。町内からの参加者では、山口拓也さん（湯無田）が男子の部で優勝、高原健吾さん（田ノ頭）が3位に入賞しました。

第63回県民体育大会 少林寺・サッカー総合優勝

11月12日と13日、佐世保市を主会場として、「ながさき県民総スポーツ祭第63回長崎県民体育大会が開催され、東彼杵郡は少林寺とサッカーの2種目で総合優勝を果たしました。

少林寺競技では、本町の少林寺波佐見道院が郡代表として出場し、8部門中7部門で入賞する好成績でした。

▲総合優勝した少林寺波佐見道院

波佐見一周駅伝大会

1月15日（日）　10：00 スタート

旧上波佐見町と旧下波佐見村の合併を記念して始められた『波佐見一周駅伝大会』も56回の開催を迎えます。

駅伝大会は、1月15日（日）の午前10時に中学校前をスタートし、7区間30.2kmのコースで競われます。

レース中は、通行中の車両や沿道の住民の方にご迷惑をおかけしますが、選手の安全と事故防止のため、次の点にご協力ください。

レース中の注意事項

①レース前後は車両が多く、身動きができないほどの混雑が予想されます。
走者を無理に追い越しての運転や、車での移動応援、伴走は危険ですのでお止（や）めください。

②中継点では、順位の確認や計時が行われます。
応援される方は、大会運営に支障がないようご協力をお願いします。

③走者が近づいてきたら、事故防止のために車両や応援者は役員の指示に従ってください。

●問い合わせ先　波佐見町体育協会事務局（総合文化会館内）　☎85－2034

睡眠時無呼吸症候群について

東彼杵郡医師会　金澤　一（川棚町）

最近、睡眠時無呼吸症候群の方を診ることが多くなりました。

きっかけは、高血圧で受診された方の家庭血圧測定を行うと、早朝時に血圧が高くなることや、原因が不明の心房細動があった場合です。

いびきや仕事中の急激な眠気の出現が睡眠時無呼吸症候群の主症状で交通事故の原因となることがあり、ずいぶん以前に話題となりました。

元横綱大乃国や白鵬も睡眠時無呼吸症候群でした。

睡眠時に10秒の無呼吸が1時間に5回以上あれば診断されます。

無呼吸の前に強い急ないびきがみられます。

夜間に急に強いいびきが出たり、昼間うたた寝して自らのいびきで目が覚めるようであれば睡眠時無呼吸の存在が疑われます。会議中に座ったままいびきをしている人はまず睡眠時無呼吸です。

単にいびきや眠気だけでなく、睡眠時無呼吸症候群では突然死の確率が高くなり、心房細動の原因にもなります。早朝高血圧の原因にもなります。ですから治療が必要です。診断は睡眠中の脳波、呼吸、酸素飽和度、脈拍を同時に測定するポリソノグラフPSGで行います。

長崎川棚医療センターにいびき外来があります。簡易型PSGを使えば自宅でも検査ができます。治療はCPAPと呼ばれる無呼吸時に呼吸を補う機械を装着する、マウスピースを使用するなどで行われます。

軽度の場合は、減量、アルコールの制限、睡眠剤や精神安定剤の服用の制限、禁煙など生活習慣の改善が有効です。

人口の4％が睡眠時無呼吸があり、日本では約200万人と推定され、けしてまれな病気ではありません。舌の付け根や扁桃腺や脂肪で気道を閉塞することでおこります。肥満の人は約3倍かかり易くなります。

日本人では顎が小さいので、肥満でなくとも発症します。いままでは神経内科や呼吸器科、耳鼻科で診ていましたが、今では最初に述べたように、高血圧や不整脈と関連しているので、循環器科も取り扱うようになっています。

いびきや急な眠気だけでなく、朝の血圧が高い人や不整脈で原因がはっきりしない方は、一度主治医に相談してください。

こんにちは栄養士です

家族そろって食卓を囲みましょう！

最近、ライフスタイルの変化や核家族世帯の増加に伴い「孤食（一人で食べる）」やテレビ・携帯などに集中しながら食べる事が多くなっているようです。みなさん、家族そろって食卓を囲んでいますか？

食事は身体に必要な栄養を摂取する・しつけや習慣を学ぶという役割を持っていますが、それと同時に家族とのコミュニケーションをとる大切な時間です。

また、子どもには「早く！好き嫌いせず食べなさい！」という言葉がついつい出てしまいがちですが、食卓の雰囲気が悪いと食欲がわかないのは大人も子どもも一緒であり、楽しい会話は食欲を満たし消化を促進します。

テレビを消し、食事に集中できる環境を作ると「早く！」とせかすことも少なくなります。

食材の好き嫌いも、無理強いするとますます食べることが苦痛になってしまいます。かといって、好きなものだけ作ってしまうと苦手な物を克服することができません。普段の食卓で家族が美味しそうに食べていると、食べてみようという気持ちがわいてくるものです。「おいしいよ～少し食べてみる？」などと、声のかけ方を工夫し子どもの食欲を育てるよう、嫌いな物も日頃から食卓に登場させタイミングを待ちましょう。

本町では毎月第3日曜を「家庭の日」とし、家族でふれあう楽しい『ゆう食』デーを推進しています。

健康テレホンプログラム
☎0120－555－203

12月	
月	足の浮腫
火	脳卒中の麻痺のむくみ
水	重症型インフルエンザ
木	眼のヘルペス
金	子どもの歯の形と数の異常
土	帝王切開
1月	
月	若い人の心筋梗塞
火	首のヘルニア
水	ロタウイルスでうろたえないために
木	しもやけって知っていますか？
金	心理的要因がかかわる痛み
土	知らないうちに進む腎不全

＊祝祭日は前日のテープが流れます。

家屋を取り壊された方はご連絡ください

家屋（住居・店舗・車庫・物置等）については、毎年１月１日に所在する家屋を固定資産税の課税対象としています。

平成23年中に家屋の全部又は一部を取り壊した方や予定されている方は、下記へ必ずご連絡ください。

連絡がない場合は、平成23年中に取り壊した家屋も次年度に課税されることがあります。すでに法務局で滅失登記手続きをされた方、下記へ届け出をされた方は連絡の必要がありません。

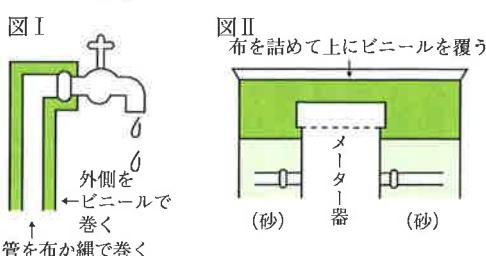
●問い合わせ先
役場税務課固定資産税係
☎85－2111（内線123・124）

メジロの捕獲許可・飼養登録申請について

野生の鳥や獣を捕まえて飼うことは原則として禁じられていますが、メジロは愛玩目的として捕獲許可・飼養登録申請を提出し承認されれば、捕獲・飼養することができます。

なお、捕獲・飼養許可数は１世帯１羽と法律で定められており、捕獲許可期間はメジロの繁殖期間を除く期間と定められておりますので、必ず手続きを行ってください。

捕獲許可期間：７月１日から２月末日まで
飼養登録手数料：3,400円
※登録及び手数料は毎年必要です。

●問い合わせ先
役場農林課農政係　☎85－2111（内線152）

水道管凍結にご注意ください

ご自宅にある水道管の保温工事はお済みですか？水道管がむき出しになったり、北風にさらされる所があれば必ず保護しましょう。

保護の方法として、水道管は図Ⅰのように、メーター器は図Ⅱのように、すきま風や雨水が入らないように密閉してください。

もし、寒さのため管割れした場合は、町指定工事店へご連絡ください。

指定工事店が不明な場合は、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先
役場水道課上水道係
☎85－2111（内線165・166）

平成23年分確定申告に関する扶養控除の改正について

子ども手当の創設や高校授業料の実質無償化に伴い、以下のように扶養控除の見直しが行われました。

①年少扶養親族（16歳未満の扶養親族）に対する扶養控除が廃止されました。

②16歳以上19歳未満の者に対する扶養控除については、上乗せ部分（25万円）が廃止され、扶養控除の金額が38万円となりました。これに伴い、特定扶養親族（63万円の扶養控除）の範囲が、19歳以上23歳未満となりました。

控除対象扶養親族の年齢	現行の控除額（平成22年分まで）	改正後の控除額（平成23年分から）
16歳未満	38万円	廃止
16歳以上19歳未満	63万円	38万円
19歳以上23歳未満	63万円（変更なし）	

※同様に、平成24年度分の住民税についても扶養控除の見直しが行われます。

●問い合わせ先
役場税務課住民税係　☎85－2111（内線121・122）

『男性料理教室』参加者募集

健康管理と介護予防のための『男性料理教室』参加者を募集します。

●対象者　55歳以上の男性・料理初心者の方
月２回の教室に参加できる方
●開催日　平成24年１月20日（金）、
２月２日（木）・２月16日（木）
３月１日（木）・３月15日（木）
10時～13時
●ところ　波佐見町総合文化会館
●参加費　無料（１月16日までに申し込みください）
●問い合わせ先
役場内　地域包括支援センター　☎85－2976

交通事故巡回相談開設

県では、交通事故に遭われた方のために、巡回相談所を開設しています。１月の日程は下記のとおりで、県北振興局で開催されます。

●日時　１月12日（木）　10時～16時
１月19日（木）　10時～16時
●問い合わせ先
長崎県交通事故相談所　☎095－824－1111

救命講習（普通救命講習Ⅰ）受講者募集

●日時・場所　１月22日（日）　９時～12時
佐世保市消防局
●定　　員　30人（中学生以上対象）
１月16日から21日までに下記までお申し込みください。
●申込・問い合わせ先
佐世保市東消防署　☎38－2519

波佐見町図書館だより

今月の新着本

指名手配
新津きよみ著
角川春樹事務所

街の雑踏に潜み、瞬時に人の顔を見分け、容疑者を特定し確保する見当たり捜査班に配属された七倉愛子。ある日、オーダーした靴を引き取りに来た彼女は、指名手配中の藤森洋行を発見し、初の単独捕捉に踏み切るが…。

間接侵略に立ち向かえ！
田母神俊雄著
宝島社

経済ではアメリカ式の株式資本主義、政治では外国人参政権の問題、文化では韓流ブーム、そして、日本の土地を買い占める中国人たち…。気づかない間に間接侵略で国が乗っ取られようとしている現状を解説する。

農家に教わる暮らし術
農山漁村文化協会編
農山漁村文化協会

からだにも自然にもやさしい日用品づくり、ベランダでできる生ゴミ堆肥づくり、庭木の枝でできる炭焼きなど、日常の暮らしを豊かに快適にする農家のアイデアを紹介する。『現代農業』記事を中心に書籍化。

痛風に効くおいしいレシピ200
藤森新医学監修
法研

家族全員で楽しめる、料理研究家20人による厳選200レシピを掲載し、痛風のしくみと食事との関係をわかりやすく解説。写真入りインデックス、食材別インデックスで、作りたい料理が選びやすい。

波佐見町図書館　開館時間 10：00～18：00
☎26－7091（直通）

☆図書館休館日☆（12月・１月）
毎週月曜日、第３木曜日、12月23日（祝）
及び年末年始（12月28日～１月３日）

※借りた本は、返却期限を守りましょう！

◇絵本読み語り◇
毎月第２土曜日（10：30～　総合文化会館）

1月10日は「110番の日」です

●110番は緊急の事件・事故の際の緊急電話です
運転免許証の更新及び落とし物などは、「各警察署」へ。
相談に関するものは「＃9110番」にお問い合わせください。

●110番のかけ方
「110」をダイヤルし、市外局番などは必要ありません。

●110番はどこにつながるの？
110番は、全て長崎県警察本部通信指令室につながります。
110番通報されるときは、応対した係員に事故・事件の内容、発生場所、犯人の特徴、被害の程度、通報者の氏名、電話番号などを伝えてください。

●携帯番号で通報を行う場合の注意事項
発生場所の地番や目標物を確認し、場所を移動しないでください。

●問い合わせ先
川棚警察署地域課　☎82－3110

平成24年度佐賀県立有田窯業大学校学生募集

◆専門課程募集
陶磁器科（４年制）10人・（２年制）20人
●受験資格　高等学校卒業者（見込みの者含む）または同等以上の学力を有する者
●願書受付　平成24年１月16日（月）まで
●試験日　平成24年１月28日（土）
●試験内容　学力試験・適性試験・面接試験

◆一般課程・短期研修
ろくろ科（１年）10人・絵付科（１年）20人
ろくろ成形５人・絵付技法５人
●願書受付　平成24年２月１日（水）から平成24年２月17日（金）まで
●試験日　平成24年２月28日（火）
●試験内容　適性試験・面接試験

◆問い合わせ先　佐賀県立有田窯業大学校（佐賀県西松浦郡有田町大野乙2441－１）☎0955－42－3144

中村敏明氏を新会長に選任

任期満了に伴う理事・監事の改選がありました。新役員の顔ぶれは次の通りです。

会長：中村　敏明　　副会長：丸田　稔、長﨑　重信
理事：礎　道子、池田　正隆、坂口美佐子、中山　公弘、田中　隆、石原　正子、内海幸次郎
監事：田村　廣幸、久松　正信

中村敏明　新社協会長

皆様にはご健勝でお過ごしのことと存じます。日頃より、社協活動に対しまして、温かいご支援ご協力を賜り、深謝申し上げます。この度、先の理事会で会長に選任され就任させて戴くこととなりました。微力ではございますが、地域福祉推進のために全力を傾注し、職務を全うする所存でございますので、一瀬政太前会長同様格別のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

秋晴れの中爽やかにチャリティー
～第19回赤い羽根チャリティーグラウンド・ゴルフ大会～

（左から）太田さん、中尾さん、川原さん

11月12日、鴻ノ巣グラウンドで赤い羽根チャリティーグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

この大会は、グラウンド・ゴルフを通じて親睦を深め、健康の増進を図るとともに、助け合いの輪を広めることを目的としています。共同募金会と町グラウンド・ゴルフ協会の主催で開催し、今回は町内の20クラブと社協職員チームが参加され、和やかな雰囲気の中で競技が行われました。参加費の中から51,400円を赤い羽根共同募金（イベント募金）として寄付していただきました。ここに厚くお礼申し上げます。結果は下記のとおりです。

順位	地区	氏名	順位	地区	氏名
優勝	（皿山）	中尾　スエ子	6位	（川内）	松尾岩男
準優勝	（湯無田）	太田勝雄	7位	（湯無田）	福永　薫
3位	（稗木場）	川原　満洲男	8位	（宿）	石本竹行
4位	（皿山）	中尾和子	9位	（皿山）	野口輝幸
5位	（宿）	土屋　千鶴子	10位	（志折）	山下　シノブ

助けあい　地域に絆　人に愛
～第８回東彼杵郡社会福祉大会～

11月29日、川棚町公会堂で東彼杵郡社会福祉大会が開催されました。

大会では、地域での社会福祉活動の功績を讃え、町シルバーボランティア連絡会の廣瀬セキさん（村木郷）が、郡社会福祉協議会会長表彰を受賞されました。

また、講演会では福岡県篠栗町、南蔵院住職 林覚乗 氏に『心ゆたかに生きる』と題してご講演いただきました。講演の中では「自分の幸せを実感できなければ、周りを幸せにすることはできない」、「感謝の気持ちを惜しみなく伝えよう」といったメッセージを面白く、そして時に涙を誘うようなエピソードを交えながら話をされました。

大会と同時に開催された郡老人クラブ作品展では見事な作品が出揃い、参加者の目を楽しませていました。

善意の窓

◆香典返しにかえて

永尾郷　河野久夫 様（御夫人故河野正子様）
湯無田郷　山脇春代 様（御母堂故山脇キワ様）
長野郷　伊藤千恵子 様（御主人故伊藤大輔様）
志折郷　松尾重隆 様（御母堂故松尾スナ様）
野々川郷　井川利春 様（御母堂故井川ヒサヱ様）
皿山郷　田中浩 様（御母堂故田中ヨツ様）
稗木場郷　水谷龍次 様（御母堂故水谷ハルエ様）

以上の方々から本町社会福祉事業資金に寄付していただきました。それぞれの寄附に対し厚くお礼申し上げます。

波佐見町社会福祉協議会

東日本大震災義援金

※10月受付分・掲載希望団体のみ

井石郷　ハサミックカード 様

ご協力ありがとうございます。お預かりした義援金は長崎県共同募金会を通じて被災者の方々に配分されます。

感謝の広場

◆収集ボランティア（切手・書き損じはがき・カード等）

田中隆 様（鬼木郷）
とどろき保育園 様（金屋郷）
松尾陽彩 様（皿山郷）
安武敏子 様（田ノ頭郷）
(有)筒井商店 様（村木郷）
(有)金華園 様（井石郷）
滝川京子 様（岳辺田郷）
山田勝 様（志折郷）
山口タエ子 様（志折郷）
マルエ衣料 様（折敷瀬郷）
やまうち整骨院 様（岳辺田郷）
水田すみ子 様
波佐見町ゲートボール協会 様
波佐見町グラウンド・ゴルフ協会 様
波佐見町婦人会 様
学童クラブ・おいでおいでルーム 様
匿名希望　三名 様

皆様のご協力に感謝いたします。

波佐見町ボランティア連絡協議会

※回収された古切手は県内の収集ボランティア団体・夢豊会を通して愛好家に販売され、その収益は海外の子ども達の医療のために使われます。

※切手は台紙に付けたまま、１㎝程度の余白を残して切って下さい。

12月25日（日）～31日（土）　歳末消防特別警戒

12月25日～31日まで、歳末消防特別警戒が実施されます。 期間中は消防団が夜間巡回を行い、午後９時に啓発のためサイレンを鳴らします。

この時期は、年末の慌ただしさから火の元や戸締りの確認を忘れがちになり、火災や事件も起こりやすくなります。 就寝前には、もう一度、火の元や戸締りを確認し、火災・事件防止に努めましょう。

子どもも大人もこの指とーまれ！

昭和おもしろ遊び塾

◆**日　程**　平成24年１月９日（月・祝）
　作り方体験　10：00～12：00
　遊び時間　13：00～14：30
　アトラクション　14：30～16：00

◆**場　所**　勤労福祉会館（作り方体験）・やきもの公園（遊び）

◆**参加費**　無料（作り方体験は材料費が必要です）

◆**申し込み及び問い合わせ先**
波佐見町観光協会　☎85－2290

なわとび

遊びの内容

★作り方体験メニュー★　自分で作ったおもちゃで遊ぼう！
■凧・木のおもちゃ　100円　■羽子板（絵付け）300円　※12月31日（土）までに要申し込み。

★遊びメニュー★　懐かしい遊びをおもいっきり楽しもう！道具は貸し出します。
■凧揚げ　■はねつき　■こま回し　■なわとび　■竹馬

★アトラクション★　アトラクションのあとにはお楽しみくじ引きも！！
■おもしろ化学実験　■元気体操　■鬼ごっこ　■波佐見かるた　■くじ引き　など

※その他、ポン菓子・綿菓子の実演販売、ぜんざい・焼き芋などの軽食もあります。

波佐見高校だより〈Vol.146〉

「発見＆感動」

11月２日に本校恒例の「陶芸教育」が１年生を対象に開催されました。貸切バスで学校を出発し、永尾郷で「生地づくり→絵付け→焼成」の過程を見学後、県指定史跡智恵治窯跡で中野雄二学芸員より説明を受けました。その後、中尾郷で国指定の史跡、文化財と街並みを見学。昼食後、波佐見町陶芸の館、世界の窯広場公園と村木郷の国指定史跡畑ノ原窯跡を見学しました。１年２組の太田慈温君は「大きさで世界トップ３の窯がすべて地元波佐見町にあると聞いて驚きました。ギネスに載せてもらえるよう、これからも挑戦を続けてほしいです」と感想を語りました。

11月15日に「心に響く人生の達人セミナー」を実施しました。聖フランシスコ病院（長崎市）ホスピス病棟の看護師長、益冨美津代氏をお招きし、「生と死を見つめて～その方らしさ、そして自分らしさとは～」の演題で、ホスピス医療の現場や末期癌の患者さんとの関わりについて、自らの体験を踏まえて感銘深い講話をいただきました。３年４組の高尾宇代さんは、「命の大切さと生きることの尊さを知りました。家族や友人、周りの人たちに感謝して生きていきたいです」と感想を述べました。

本校の下春雄二校長が、校長室前に貸出用ＤＶＤを設置しました。自身のコレクションの中から、アカデミー賞作品賞を受賞した「シンドラーのリスト」（１９９３年）から「英国王のスピーチ」（２０１０年）までの18作品を展示して生徒へ貸出を始めました。11月17日の全校集会で下春校長が、「孤立社会・無縁社会・低温社会といわれる現代を生き抜くためには、温かい心と熱い気持ちが大切です。厳選された映画をじっくり鑑賞して心を豊かにしてほしい」と生徒に紹介すると、早速、興味を持ったＤＶＤを生徒が借りに来ていました。

▲貸出用の洋画ＤＶＤ

▲心に響く人生の達人セミナー

▲陶芸教育

※おことわり　連載中の「はさみ再発見」はお休みします。

休日在宅当番医

日	医院	地区	電話
12月18日	みやた小児科医院	(川　棚)	82−3735
23日	小鳥居内科・脳神経内科クリニック	(波佐見)	20−7027
25日	松村内科・消化器科	(東彼杵)	0957−47−0709
30日	田渕医院	(川　棚)	82−2111
31日	すが眼科	(波佐見)	20−7575
1月1日	まつお産婦人科	(川　棚)	82−2038
2日	中村内科医院	(波佐見)	85−7325
3日	実松整形外科医院	(東彼杵)	0957−47−0278
8日	青木耳鼻咽喉科医院	(川　棚)	83−3355
9日	こうの内科医院	(波佐見)	20−7500
15日	山本整形外科	(川　棚)	82−2495
22日	はすわ診療所	(波佐見)	85−5221
29日	鈴木病院	(東彼杵)	0957−46−0145

※診療時間・・・9：00〜17：00

人のうごき（11月末）

人口　15,338人（−7）
男　7,246人
女　8,092人
世帯数　5,036世帯（＋8）
転入　24人
転出　27人
出生　11人
死亡　15人
（　）は前月比

平成23年10月における犯罪発生状況

		波佐見町	東彼杵郡内
10月中発生件数		3	14
犯罪別認知件数	凶悪犯	0	0
	粗暴犯	2	7
	窃盗犯	37	96
	知能犯	1	5
	風俗犯	0	0
	その他	4	12
平成23年発生総数		44	120

交通事故発生状況

平成23年11月末現在（H23.1〜）
※（　）内は前年比

	波佐見町	川棚町	東彼杵町	東彼杵郡内
人傷件数	61（+28）	91（+11）	53（+7）	205（+46）
死者	0（±0）	2（+2）	1（+1）	3（+3）
傷者	90（+49）	119（+7）	73（−5）	282（+51）
物損事故	126（+9）	198（+13）	98（−1）	422（+21）
飲酒事故	4	3	0	7
無免許事故	0	0	1	1

11月に発生した町内事故の特徴

追突事故が増加しています。早めの点灯と前方注意を心がけましょう。飲酒運転は絶対にやめましょう

【広告】

広報波佐見に広告を掲載しませんか？

町内商工業の振興、生活情報の提供のため、広報波佐見に掲載する広告を募集しています。

●掲載方法　広報波佐見（暮らしと情報・窓）の下1段に掲載

●広告掲載料　名刺1枚サイズ　月額　5,000円
名刺2枚サイズ　月額10,000円

●問い合わせ先　役場商工企画課　広報担当　☎85−2111

広報 波佐見
No.586 平成23年12月15日発行
発行／長崎県波佐見町 ☎0956(85)2111
編集／商工企画課 印刷／株式会社 昭和堂

暮らしのカレンダー

※年末年始の役場の窓口業務
年末：12月28日（水）まで ／ 年始：１月４日（水）から
※図書館休館日については、Ｐ13の図書館だよりに掲載しています。

けんこう

母子手帳交付	１月６日(金)	波佐見町役場	9:30~11:00
	１月23日(月)	波佐見町役場	9:30~11:00
乳児健康相談			
[H23年6月1日~6月10日生]	１月13日(金)	総合文化会館	9:30~9:40受付
[H23年6月11日~6月30日生]	１月13日(金)	総合文化会館	10:10~10:20受付
[H23年9月22日~10月18日生]	１月18日(水)	総合文化会館	13:20~13:50受付
１歳６か月児健診			
[H22年5月22日~7月生]	１月11日(水)	総合文化会館	13:00~13:20受付
５歳児健診			
[H18年12月4日~H19年4月1日生]	１月24日(火)	農村環境改善センター	13:00~13:20受付
子育てサークル	１月26日(木)	総合文化会館	10:00~
健康相談	１月４日(水)	波佐見町役場	13:00~15:30
原爆健診	１月23日(月)	総合文化会館	10:00~11:00

【ポリオ予防接種】＜生後３か月～90か月未満＞

１月17日(火)	14：00～14：30受付	総合文化会館

【認知症高齢者家族の会】

１月24日(火)	13：30～15：30	総合文化会館

【食生活改善推進員実践講座】

１月25日(水)	13：30～16：30	農村環境改善センター
１月26日(木)	13：30～16：30	勤労福祉会館

来月の納金（１月）

●町県民税 ●国民健康保険料 ●水道使用料 ●下水道受益者負担金 ●介護保険料

12月の口座振替日は26日です

年末年始のごみ収集、し尿汲取り、火葬業務について

①火葬業務を休む日
平成24年１月１日（元日）

②ごみ収集、し尿汲取りを休む期間
・可燃ごみ　12月31日（土）～１月３日（火）
・不燃ごみ　12月29日（木）～１月３日（火）
・し　尿　12月29日（木）～１月３日（火）

③注意事項
・清掃工場へのごみの持ち込みについては、年内は12月30日（金）の16：30までです。
・可燃ごみは、１月４日（水）以降の各予定日に出してください。

④問い合わせ先
◎火葬について
役場住民福祉課　戸籍係　☎85－2111（内線112）
東彼地区保健福祉組合事務局　☎0957－46－1960
◎ごみについて
東彼地区清掃工場　☎82－4265
◎し尿について
東彼地区環境センター　☎0957－46－1961

そうだん

心配ごと相談（町社会福祉協議会　☎85－2240）
◎水曜：農村環境改善センター　◎土曜：総合文化会館

12月21日(水)13:30~16:00	◎相談員	峯　巖；一瀬信子
24日(土)9:30~11:30	◎相談員	石橋安幸；谷添岩男
１月11日(水)13:30~16:00	◎相談員	野添元義；一瀬信子
18日(水)13:30~16:00	◎相談員	石橋安幸；一瀬信子
25日(水)13:30~16:00	◎相談員	峯　巖；谷添岩男
28日(土)9:30~11:30	◎相談員	長﨑重信；野添元義

弁護士相談　※予約が必要です（町社会福祉協議会　☎85－2240）
１月14日(土)　◎相談員　斎藤信隆弁護士

年金相談（役場相談室）　※予約が必要です　10：00～15：00
１月11日(水)　◎相談員　諫早年金事務所相談専門員

行政相談（総合文化会館）　9：30～11：30
12月24日(土)　◎相談員　行政相談委員（野添、長＊）

夜間納税相談（役場相談室ほか）　17：15～20：00
12月26日(月)、１月25日(水)　◎相談員　税務課及び健康推進課職員

催し物

※日程変更の場合があります。

波佐見町成人式	１月３日(火)	総合文化会館
消防出初式	１月８日(日)	総合文化会館
昭和おもしろ遊び塾	１月９日(祝)	やきもの公園
波佐見一周駅伝大会	１月15日(日)	中学校前　スタート・ゴール
生涯学習のつどい	１月29日(日)	総合文化会館

えんちのごはん

～おふくろの味～

今月の料理：**煮ごみ**

＜材料＞　4～5人分
✲鶏もも肉‥‥ 100ｇ
✲こんにゃく‥ 120ｇ
✲ごぼう‥‥‥‥60ｇ
✲人参‥‥‥‥‥40ｇ
✲乾しいたけ‥‥20ｇ
✲蓮根‥‥‥‥‥60ｇ
✲茹でたけのこ　100ｇ
✲里芋‥‥‥‥ 150ｇ
✲さやいんげん‥４本
✲Ａ　酒　小さじ２
　　砂糖　大さじ２
　　しょうゆ　大さじ２
　　みりん　大さじ２
✲しいたけ戻し汁‥‥適宜

＜作り方＞
① こんにゃくは１ｃｍ角に切り、さっと茹でる。
② 鶏肉・ごぼう・人参・乾しいたけ・蓮根・たけのこも同じ大きさに切り揃える。
③ さやいんげんはさっと茹で、斜め切りにする。
④ 鍋にサラダ油を入れ鶏肉を炒める。火が通ったら、こんにゃく・乾しいたけ・たけのこ・ごぼう・人参・蓮根の順に炒め、火が通ったら里芋を加える。
⑤ ④にしいたけの戻し汁をひたひたより少し多めに加え、Ａの調味料を加えて弱火で煮込む。

●問い合わせ先　役場健康推進課内　波佐見町食生活改善推進協議会事務局　☎85－2111（内線133）